vinetur

Entre vino y palabras: cómo nació mi libro a través del coaching con vino

El proyecto nació de un taller donde el vino se convirtió en herramienta de conexión y reflexión

jueves 30 de octubre de 2025

ESCRITO POR ELENA NARANJO



Cada historia, como cada vino, guarda un proceso de transformación.
Elena Naranjo

Cuando comencé mi taller de **coaching a través del vino**, no imaginaba que unas copas de vino y conversaciones profundas podrían abrirme un camino hasta la escritura de un libro. Sin embargo, fue allí, entre aromas, texturas y momentos de reflexión compartida, donde nació la chispa de mi obra más reciente: mi segundo libro como autora principal, aunque en realidad es el tercero contando un proyecto colaborativo.

Cada paso, por pequeño que parezca, nos acerca a donde queremos llegar.



Soy Elena Naranjo, y durante años he explorado cómo la creatividad, el juego y la reflexión pueden transformarnos, tanto en la vida cotidiana como en los momentos profesionales. El taller me permitió observar cómo el vino es mucho más que una bebida: es un catalizador de sensaciones, de emociones y de historias que conectan a las personas. Fue precisamente ese espíritu de conexión el que inspiró mi libro.

Su frase central resume la esencia de mi trabajo y de la experiencia del taller:

"Cata como un adulto, reflexiona como un sabio, juega como un niño".

No hay mejor inversión que la que hacemos en nosotros mismos: tiempo, atención y ganas de crecer



Durante el taller y el proceso de escritura descubrí los beneficios de unir el crecimiento personal con la cultura del vino. Aquí comparto cuatro tips que he aprendido:

- **Detenerse y observar:** así como en una cata apreciamos aromas y matices, parar y reflexionar nos ayuda a conocernos mejor.
- **Disfrutar el momento presente:** el vino nos enseña a saborear cada instante, y aplicar esto a nuestra vida diaria potencia la creatividad y la atención plena.

- **Aprender de los matices:** cada experiencia, como cada vino, tiene sus matices; reconocerlos permite una mayor comprensión de nosotros mismos y de los demás.
- **Conectar y compartir:** el vino nos invita a la conversación y al encuentro; compartir experiencias fortalece la confianza, la motivación y la colaboración.

No ha sido un camino fácil: pausas, cambios de rumbo, desencuentros editoriales... Pero cada obstáculo fue también una oportunidad de reflexión y aprendizaje, muy parecido a descubrir matices inesperados en un buen vino. Además, mi libro aborda el emprendimiento y la apertura de puertas en el mundo creativo y cultural, un camino que requiere paciencia, intuición y perseverancia, cualidades que el vino, con sus tiempos y procesos, enseña de manera única.

La unión hace la fuerza: juntos podemos crear, aprender y superar cualquier desafío.



Quiero agradecer a todas las personas que me acompañaron en este proyecto: a las bodegas que me han abierto sus espacios para realizar mis talleres, a quienes han confiado en mí y, sobre todo, recordar que la colaboración y la confianza mutua son claves en cualquier camino.

Para quienes quieran experimentar esta conexión entre vino y palabras, habrá ejemplares disponibles en la Biblioteca Marcos Ana de San Sebastián de los Reyes, y por supuesto también se pueden adquirir en Amazon, listos para firmar y compartir. **La presentación será mañana a las 19:00 h, y será un placer compartir este momento con todos los que disfrutan del vino, la lectura y la creatividad.**

Detente, saborea y juega: en cada instante hay una oportunidad para aprender y disfrutar.



Para quien quiera seguir motivándose, te ofrezco y te regalo mi canal, donde todos los días podrás encontrar frases, ideas y ejercicios para reflexionar, crecer y crear. Sigue el canal de Motivación e Inspiración Diaria en WhatsApp: https://whatsapp.com/channel/0029Va8Lnm94dTnONm3aae1d

Un abrazo,

Elena

Os espero mañana.

www.elenanaranjo.net